



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

tbm.org.tr

f t / tbmYesilay



OKULDA, EVDE SAĞLIKLI YAŞA!



Yaşadığın ortamların temizliğine özen göster.

OKULDA SAĞLIKLI KAL!

- Oturmadan önce sıranı sil!
- Tebeşir gibi tozlu ve boyalı cisimlerle oynama!
- Tahta kalemelerini koklama!
- Tuvaletleri temiz tut, temiz olmadığında ilgilileri uyar!
- Tuvalet musluklarından su içme!
- Sınıf, laboratuvar, oyun alanı, spor salonu, okul bahçesi gibi alanları düzenli ve temiz tut!
- Kullandığın araç-gereçlerin, bilgisayar ve makinelerin temizlik ve bakımını yap!
- Açıkta satılan hiçbir yiyeceği satın almayın!
- Okulunuzda ilk yardım malzemelerinin ve yangın söndürme ekipmanlarının yerlerini öğren!

EVDE SAĞLIKLI YAŞA!

- Evinize dair her şeyin beden ve ruh sağlığını etkilediğini hatırla!
- Odanı ve masanı düzenli olarak temizlik maddeleriyle temizle!
- Tuvalet temizliğinde kullanılan temizlik araçlarını başka bir yerde kullanma!
- Meyve ve sebzeleri, yumurta, et gibi pişmemiş çiğ ürünleri kullanmadan önce iyice yıka!
- Ellerini ve yiyecekleri aynı lavaboda yıkama!
- Dışarıdan geldiğinde ellerini yıka, elbiselerini değiştir ve ayrı bir yere as!
- Odanı sık sık havalandır!
- Nevresim, çarşaf, koltuk ve yastık gibi eşyaların kılıflarını sık yıka!
- Kıyafetlerini kendine ait, temiz tuttuğun bir dolaba koy!
- Evde sigara içilmesine izin verme, sen zaten hiç içme!
- Evindeki çiçekleri yattığın odaya koyma!

YETERİ KADAR UYU!



Ortalama uyku süresi 6-8 saat arasında değişmektedir.



Uyku bedeninin dinlenmesini, zihnin yenilenmesini, organların kendini tamir etmesini, çocukların gelişimini yetişkinlerinse sağlığını korumasını sağlar. Uyku süresi kişiden kişiye ve hayatın farklı evrelerinde farklılık gösterir. Ancak yetişkinler için ortalama uyku süresi 6-8 saattir.

“Sağlık açısından gereğinden az veya çok uyumak sakıncalıdır. İdeal olan gece uykusudur.”

Uykusuzluk hastalıklara yol açabileceği gibi, bazı rahatsızlıkların belirtisi de olabilir. Burun tıkanıklığı ve aşırı şişmanlık uykusuzluğa neden olabilir. Uyku sorunu yaşayanların hekime başvurmaları gerekir. Uyku bozukluğu sadece uykusuz kalmak değil, aynı zamanda uykunun kalitesinin bozulmasıdır.

Akşamları hafif yemekler tercih et!

- Kahve ve kola gibi kafeinli içecekleri özellikle uykuya yakın içme!
- Uyku öncesinde olabildiğince hareket et!
- Karanlıkta uyu!
- Akşam erken yat! Sabah erken kalk!
- Uyandıktan sonra tekrar uyuma!

KALİTELİ BİR UYKU İÇİN



SAĞLIKLI BİR HAYAT İÇİN

LİSE

SAĞLIKLI BİR YAŞAM TARZI BENİMSE!

Dengeli beslen, düzenli spor yap, temizliğine dikkat et ve yeterince uyu!



Mustafa Ceceli

Unutma!

Eve dair her şey beden ve ruh sağlığını etkiler. Odanı temiz ve düzenli tut, sık sık havalandırmayı ihmal etme.

SAĞLIKLI BESLEN!

Ambalajlı ürünleri etiketlerini okuyup inceleyerek al.



“DÖRT YAPRAKLI YONCA” DAN YİYELİM

Dört yapraklı yoncanın her yaprağındaki besinlerden dengeli bir şekilde yemeliyiz.



AMAN DİKKAT

- Çok şişman ya da aşırı zayıf olma!
- Besin değeri yüksek, çeşitli yiyeceklerden yeteri kadar ye!
- Günde en az iki öğün ye!
- Güvenilir, hijyenik gıdalarla beslen!
- Yiyeceklerini alırken rengini, tazeliğini, tadını ve kokusunu değerlendir!
- Ambalajlı ürünleri etiketlerini okuyup inceleyerek al!

KİŞİSEL HİJYENİNE DİKKAT ET!

Sağlığını korumak için kişisel bakımına dikkat et.



Hijyen, sağlığa zararlı olabilecek etken ve ortamlardan korunarak sağlığı sürdürebilmek adına yapılan eylem ve alınan tedbirlerin toplamıdır. Sağlıklı kalmanın en önemli koşulu olan kişisel hijyen ise kendi sağlığımızı korumak için uyguladığımız kişisel bakım işlemleridir.

KİŞİSEL BAKIMINA ÖZEN GÖSTERMEK İÇİN

- Yüz, ağız, diş, göz ve kirpik; saç, kulak, boyun, el ve tırnakların; beden, koltukaltı, genital bölge, ayak ve ayak tırnaklarının temiz tutulmasına özen göster!
- Temizlenmek için gerekli sıklıkta banyo yap!
- Yaşadığın ve çalıştığın çevrenin, tuvalet gibi ortak kullanım mekânlarının, buralarda kullandığın eşyaların temizlik ve bakımıyla ilgilen!
- Lif, tarak, diş fırçası, tırnak makası gibi kişisel eşyalarını kimseyle paylaşma ve hassasiyetle koru!
- Ailenden birisi bulaşıcı bir hastalığa yakalandığında hastanın bardağı, havlusu vb. eşyalarını kullanma!
- Lokanta gibi umumi yerlerde çatal-kaşık gibi araçları kullanmadan önce temizliğini kontrol et!

HAREKETLİ OL, EGZERSİZ YAP!

Düzenli olarak fiziksel aktivite ve egzersiz yap.



Burcu Çetinkaya

Hareket et!

Egzersiz yapmak daha mutlu ve neşeli olmamızı ve etrafa pozitif enerji yaymamızı sağlar :)

Gün içinde beslenme ile aldığın enerji harcadığından fazlaysa bu enerji yağa dönüştürülerek depolanır ve çeşitli hastalıklara davetiye çıkarır. Bu nedenle yediklerini yakmak için çok hareket etmelisin.

DÜZENLİ FİZİKSEL AKTİVİTE VE EGZERSİZ;

Kalp ve damar sağlığını iyileştirir.

Dokuları besler.

Kandaki kolesterol ve şeker seviyesini düzenler.

Vücudunun görünümünü güzelleştirir.

Düşünme, iletişim, hafızada tutma, yorumlama ve karar verme gibi entelektüel işlevleri iyileştirir.

Daha mutlu ve neşeli olmamızı ve etrafa pozitif enerji yaymamızı sağlar.